



CHƯƠNG TRÌNH CHI TIẾT HỌC PHẦN TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC

1. Tên học phần: **Giáo dục thể chất 1**

2. Loại học phần: **Thực hành**

3. Số tín chỉ: **2 tín chỉ.**

4. Bộ môn quản lý học phần: **Bộ môn Giáo dục thể chất**

5. Điều kiện tiên quyết:

- Sinh viên học chương trình môn Giáo dục thể chất dựa trên những kiến thức tích lũy được ở môn GDTC hệ phổ thông trung học và trung học cơ sở.

6. Phân bổ thời gian:

+ **Học phần 1: Điền kinh – 1 tín chỉ**

- Thời gian lên lớp: 30 giờ

Số giờ thực hành: 28 giờ

Số giờ đánh giá: 2 giờ

- Thời gian tự học: 60 giờ (theo kế hoạch cá nhân hoặc hướng dẫn của giảng viên)

+ **Học phần 2: Cầu lông – 1 tín chỉ**

- Thời gian lên lớp: 30 giờ

Số giờ thực hành: 28 giờ

Số giờ đánh giá: 2 giờ

- Thời gian tự học: 60 giờ (theo kế hoạch cá nhân hoặc hướng dẫn của giảng viên)

7. Mục tiêu của học phần:

7.1. Kiến thức

- Học phần nhằm trang bị cho người học những kiến thức về lịch sử ra đời và phát triển; những kiến thức cơ bản về nguyên lý và thực hành kỹ thuật, phương pháp tổ chức tập luyện, trọng tài môn điền kinh; cầu lông; phát triển các tố chất thể lực trong quá trình học tập rèn luyện và lao động nghề nghiệp sau khi ra trường.

7.2. Kỹ năng

- Người học nắm được những kiến thức lý luận cơ bản về phương pháp tập luyện thể dục thể thao, các quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và sự phát triển các tố

| | | | | |
|---|--|---|--------------------------------|--|
| | - Hoàn thiện kỹ thuật bật xa tại chỗ, chống đẩy. | | | |
| | - Hoàn thiện kỹ thuật 800m- nam, 400m- nữ. - Kiểm tra | 3 | Bài giảng: ĐK Thang điểm | Hoàn thiện được bài tập. |
| Học phần 2: Cầu lông học ở kỳ 1 năm thứ nhất | | | | |
| 1 đến 15 | - Lịch sử phát triển môn cầu lông- sân bãi và dụng cụ. - Tư thế chuẩn bị trong cầu lông: + TT chuẩn bị cao. + TT chuẩn bị trung bình. - Cách cầm cầu: 2 cách. - Cách cầm vợt: Thuận tay và trái tay. - Kỹ thuật di chuyển 1 bước và nhiều bước- Bước nhảy trên sân | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Thực hiện được động tác. |
| | - Kỹ thuật đánh cầu dưới thấp thuận tay và trái tay. - Kỹ thuật phát cầu: 4 dạng cơ bản + Phát cầu cao xa. + Phát cầu lao xa. + Phát cầu thấp xa. + Phát cầu thấp gần. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Nắm được các giai đoạn của động tác và các dạng phát cầu |
| | - Ôn tập kỹ thuật phát cầu: 4 dạng cơ bản - Ôn tập kỹ thuật đánh cầu dưới thấp thuận tay và trái tay. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | -Nắm được dạng phát cầu và cách đánh cầu. |
| | - Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | -Nắm được kỹ thuật động tác |
| | - Ôn tập Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | - Ôn tập kỹ thuật phát cầu: 4 dạng cơ bản - Ôn tập kỹ thuật đánh cầu dưới thấp thuận tay và trái tay. - Ôn tập Kỹ thuật đánh cầu cao thuận tay và trái tay. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | -Kỹ thuật đập cầu | 2 | Tài liệu | Ngoại khóa kỹ |

| | | | | |
|--|--|--------------|-----------------------|--------------------------------|
| | | môn cầu lông | thuật và thể lực | |
| | - Ôn tập Kỹ thuật đập cầu | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | - Ôn tập Kỹ thuật đập cầu - Các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn và bài tập bổ trợ phát triển kỹ thuật vận động (tiến lùi, ngang) | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Biết cách di chuyển hợp lý. |
| | - Kỹ thuật bỏ nhỏ và đánh cầu theo đường chéo. - Kỹ thuật đỡ, đánh cầu chéo phía trước thuận tay và trái tay tầm thấp, trung. - Kỹ thuật đỡ, đánh cầu gần lưới. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | - Ôn tập Kỹ thuật đỡ, đánh cầu gần lưới - Các chiến thuật trong thi đấu đơn (cơ bản) + Phát cầu gây khó khăn cho đối phương. + Đánh theo điểm. + Đánh theo đường. + Đánh tiêu hao thể lực của đối phương | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | - Các chiến thuật trong thi đấu đôi (cơ bản) + Phát cầu theo ý đồ. + Đánh cầu trong đánh đôi: Hàng ngang- Hàng dọc và phối hợp di chuyển vòng tròn luân phiên. - Một số điểm cơ bản trong luật cầu lông. Hệ thống tính điểm và trọng tài. - Thi đấu đơn và đôi. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | Cách tổ chức một giải cầu lông. - Công tác trọng tài và điều hành một trận đấu trên sân. - Thi đấu đơn và đôi. Thi đấu đơn và thực tập làm trọng tài. | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |
| | Cách tổ chức một giải cầu lông. | 2 | Tài liệu môn cầu | Ngoại khóa kỹ thuật và thể lực |

NG
OC
GHIẾP
NINH

| | | | | |
|--|--|---|-----------------------|------------------------------|
| | - Công tác trọng tài và điều hành một trận đấu trên sân. - Thi đấu đơn và đôi. Thi đấu đơn và thực tập làm trọng tài. | | lông | |
| | Kiểm tra | 2 | Tài liệu môn cầu lông | Hoàn thiện nội dung kiểm tra |

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

+ Học phần 1: Điền kinh

- Chuyên cần: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải có mặt trên lớp tối thiểu 70% số tiết theo quy định.
- Chuẩn bị cho bài giảng: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải đọc tài liệu tham khảo môn Điền kinh và Luật Điền kinh trước khi đến lớp học.
- Thảo luận: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải chuẩn bị ít nhất một vấn đề liên quan đến môn học cho buổi thảo luận phân lý thuyết chuyên môn trước khi vào kiểm tra giữa kỳ.
- Thực hành tập luyện: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải tham gia tập luyện ít nhất 12 buổi tập luyện trên lớp.
- **Thang điểm: 10**
- **Hình thức đánh giá:**

| Điểm Nội dung | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---------------------|-----|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|
| | | 400m- nữ(s) | Nữ | 1.75 | 1,70 | 1.65 | 1.60 | 1.55 | 1.50 | 1.45 | 1.40 |
| 800m- nam(s) | Nam | 3.70 | 3.60 | 3.50 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.80 | 2.70 | 2.60 | ≤2.50 |
| Tiêu chí | | Xuất phát, chạy đúng ô, về đích đúng luật | | | | | | | | | |
| Chạy 100m (s) | Nam | >15.7 0 | 15.41- 15.70 | 15.11- 15.40 | 14.81- 15.10 | 14.51- 14.80 | 14.21- 13.90 | 13.91- 13.60 | 13.61- 13.90 | 13.31- 13.60 | ≤13.3 |
| | Nữ | >19.7 0 | 19.41- 19.70 | 19.11- 19.40 | 18.81- 19.10 | 18.51- 18.80 | 18.21- 17.90 | 17.61- 17.9 | 17.61- 17.90 | 17.31- 17.60 | ≤17.3 |
| Tiêu chí | | Xuất phát, chạy đúng ô, về đích đúng luật | | | | | | | | | |

Thực hiện đúng kỹ thuật, không phạm luật.

(**) Đối với sinh viên nhóm sức khỏe yếu, bệnh, tật có xác nhận của y tế và xác nhận của bệnh viện cấp quận huyện trở lên; tham gia đầy đủ, tích cực các buổi học và thực tế theo dõi quá trình học tập của giảng viên thì áp dụng 1 trong các hình thức sau:

- Làm bài chuyên đề: với SV tim mạch loại 5, khuyết tật không hoạt động thể lực được. Nếu thực hiện đủ, đúng yêu cầu nêu trên thì sinh viên đạt 5 điểm cuối kỳ.

+ Học phần 2: Cầu lông

- Chuyên cần: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải có mặt trên lớp tối thiểu 70% số tiết theo quy định.

- Chuẩn bị cho bài giảng: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải đọc tài liệu tham khảo môn Cầu lông và Luật Cầu lông trước khi đến lớp học.

- Thảo luận: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải chuẩn bị ít nhất một vấn đề liên quan đến môn học cho buổi thảo luận phân lý thuyết chuyên môn trước khi vào kiểm tra giữa kỳ.

- Thực hành tập luyện: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải tham gia tập luyện ít nhất 12 buổi tập luyện trên lớp.

- **Thang điểm: 10**

- **Hình thức đánh giá: : Đánh giá kiểm tra kết thúc học phần**

| Nội dung | Điểm | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|---|---|--------------------------------------|---|--|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Giao cầu (quả) | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| Tiêu chí đánh giá kỹ thuật | Động tác còn rời rạc, còn có động tác sai, không đúng luật | | Động tác bị giật cục, chia tách | | Động tác còn thiếu tính nhịp điệu | | Động tác có tính nhịp điệu | | Động tác có tính thẩm mỹ | |
| Đánh cầu qua lại (lần) | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 | | 9-10 | |
| Tiêu chí đánh giá kỹ thuật | Động tác còn rời rạc, có động tác sai, thiếu, phạm luật | | Động tác bị giật cục, chia tách, không phạm luật | | Đủ, đúng động tác, còn thiếu tính nhịp điệu | | Đủ, đúng động tác, có tính nhịp điệu | | Đủ, đúng động tác có tính thẩm mỹ, có sức mạnh | |

Yêu cầu:

1. Giao cầu bằng mặt trái vợt (với đường cầu thấp gần 2 hoặc 3 quả), bằng mặt phải (với đường cầu cao, sâu 2 hoặc 3 quả). Thực hiện đúng kỹ thuật, đúng đường cầu quy định, không phạm luật.

2. Đánh cầu qua lại bằng các kỹ thuật đã được học (di chuyển, đánh cầu thấp tay phải, trái, đánh cầu cao tay phải trái, đánh cầu cao, sâu, đập cầu...). Thực hiện đúng kỹ thuật, đủ động tác, không phạm luật.

11. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên

Mỗi tín chỉ có 01 điểm đánh giá được làm tròn đến một chữ số thập phân. Điểm trung bình cộng của các điểm đánh giá được làm tròn đến một chữ số thập phân là điểm của học phần thực hành.

Điểm của mỗi tín chỉ là trung bình cộng của các bài kiểm tra thực hành.

12. Tài liệu học tập

- Giáo trình bắt buộc:

- Tài liệu tham khảo:

1. Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh (2006). Điện kinh. NXB TĐTT, Hà Nội.

2. Tổng cục TĐTT (2010). Luật Điện kinh. NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Cầu lông (2015) Nguyễn Văn Đức NXB TĐTT.

13. Các yêu cầu khác của học phần:

- Tham dự các bài kiểm tra: Không tham gia bài kiểm tra giữa kì sẽ nhận điểm 0 (Không) và đánh giá vào điểm chuyên cần.

- Yêu cầu về đạo đức: Chấp hành đúng các quy định về tổ chức và kỷ luật giờ học, thảo luận, kiểm tra. Thực hiện đúng các chuẩn mực đạo đức người học.

- Sân tập đủ chiều dài 100 mét và có tối thiểu 2 đường chạy: tập luyện an toàn, ...

- Phương tiện phục vụ giảng dạy môn Điện kinh, thước dây, đồng hồ bấm giờ đầy đủ.

- Phòng học tập, sân tập: sân cầu lông an toàn, thoáng mát, vệ sinh...

- Phương tiện phục vụ giảng dạy: vợt, cầu đạt tiêu chuẩn, lưới đầy đủ.

- Các phương tiện khác: đồng phục môn học giáo dục thể chất, giày thể thao phù hợp.

Quảng Ninh, ngày 2 tháng 6 năm 2019



TS. Hoàng Hùng Thắng

TRƯỜNG BỘ MÔN

ThS. Nguyễn Thị Hương

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

ThS. Nguyễn Thị Hương